

# 課程名稱 | 鬆筋活骨與拉筋伸展

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1111-1111T29

授課老師 | 鄭琬柔

最高學歷 / 台灣藝術大學 舞蹈系

相關學經歷 / BALLIZO成人芭蕾學苑創辦人

現任蘭陵芭蕾舞團教師/雞屎藤生活舞蹈教室教師/企業內訓瑜珈教師/一對一  
身體素質訓練教師/台南社區大學-生命與健康教師

現職 / 舞蹈老師

上課時間 | 每週三下午02:00-04:00 第一次上課日期 2022年03月09日 (星期三)

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

關節是我們人體產生動作的重要結構，要有正確的方式去使用。從日常生活到美麗的舞蹈動作都需要有健康的關節。機車都需要定期的保養，更何況是身體～

本堂課強調肌肉與筋膜的伸展，並且重視自我的按摩保養。也就是希望關節的活動度可以更加靈活，維持健康的活動度。本課程以3D的方式進行伸展教學，不只著重在身體常用的方向，更要進行多角度的伸展，並以最協調最符合關節結構的伸展方式。透過學習讓你更知道如何保養關節，維持關節健康減少關節損傷。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

想保養身體的人～  
想了解自己身體的人～  
想維持身體靈活的人～  
想運動的人～

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

老師示範與講述動作，學生實際練習

因疫情，上課需保持安全距離

若因疫情無法上實體課，則會上線上課程

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率與上課態度

使用教材 | 自備滾筒

招生人數 | 26 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 2 學分 2000 元（18 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-03-09 下午02:00~04:00	課程說明、測量關節的活動度與力量	<p>第一堂課 防疫宣導</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 防疫宣導影片 <a href="https://reurl.cc/exMKGL">https://reurl.cc/exMKGL</a> 第一堂課前，請學員自主量體溫、勤洗手、戴口罩</li> <li>2. 師生相見歡 課程說明：測試各大關節的健康角度</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
2	2022-03-16 下午02:00~04:00	小腿三頭肌與脛骨前肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
3	2022-03-23 下午02:00~04:00	股四頭肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
4	2022-03-30 下午02:00~04:00	膕繩肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
5	2022-04-06 下午02:00~04:00	內收肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
6	2022-04-13 下午02:00~04:00	臀大肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
7	2022-04-20 下午02:00~04:00	腰方肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol>

			<p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p> <p>每堂課前會預告下次課程以供預習，課程中示範動作並講解，將會有時間讓學員學提問並討論</p> <p>每堂課會提供同學在家練習的動作，期望同學因持續身體練習，對身體的控制力有所進步。</p>
8	2022-04-27 下午02:00~04:00	梨狀肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
9	2022-05-04 下午02:00~04:00	束脊肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
10	2022-05-11 下午02:00~04:00	背擴肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
11	2022-05-18 下午02:00~04:00	斜方肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
12	2022-05-25 下午02:00~04:00	胸大肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
13	2022-06-01 下午02:00~04:00	肩胛提肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol>

			<p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p> <p>每堂課前會預告下次課程以供預習，課程中示範動作並講解，將會有時間讓員學提問並討論</p> <p>每堂課會提供同學在家練習的動作，期望同學因持續身體練習，對身體的控制力有所進步。</p>
14	2022-06-08 下午02:00~04:00	頸闊肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
15	2022-06-15 下午02:00~04:00	胸鎖乳突肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
16	2022-06-22 下午02:00~04:00	斜角肌與枕下肌群	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
17	2022-06-29 下午02:00~04:00	梨狀肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>
18	2022-07-06 下午02:00~04:00	腰大肌	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾筒按摩暖身，促進肌肉維收縮，恢復筋膜彈性</li> <li>2. 呼吸訓練</li> <li>3. 例行性伸展循環</li> <li>4. 特定部位強化拉伸</li> <li>5. 瑪莎葛萊姆訓練</li> </ol> <p>若因疫情無法上實體課，則會上線上課程，並錄製當日課程可回放複習</p>